

# «Уверенно сдаем ГИА» - конспект занятия и психологические упражнения для 9-х и 11-х классов

Для школьников испытывать волнение и тревогу во время подготовки и проведения ГИА вполне естественно. Ведь экзамен – это серьезное испытание. И чтобы оказать психологическое сопровождение выпускников 9-х и 11-х классов, проведите тренинговое занятие, которое разработала **Марина Фадькина**, педагог-психолог, руководитель психологической службы МАОУ «Лицей № 77», г. Челябинск



---

## ДЛЯ КОГО, ЗАЧЕМ И КАК

---

**Участники:** выпускники 9-х и 11-х классов.

**Цель:** снять психологическое напряжение в период подготовки и проведения ГИА.

### Задачи:

- сформировать у выпускников позитивный настрой, уверенность в своих силах на этапе подготовки к экзаменам;
- отработать приемы саморегуляции, эффективно использовать ресурсы на этапе проведения экзамена.

**Оборудование:** флипчарт или обычная маркерная доска, набор цветных маркеров, фломастеров и карандашей.

**Время проведения:** 1 час 40 минут.

---

На занятии вы реализуете одну из главных обязанностей в своей работе – психологическое сопровождение выпускников в период ГИА. Вы можете провести одно занятие с элементами тренинга по этому сценарию. А можете разделить сценарий на два занятия с интервалом во времени между встречами, чтобы выпускники лучше осмыслили свою работу на тренинге. Цель первого занятия – сформировать у выпускников позитивный настрой, обрести уверенность в своих силах на этапе подготовки к экзаменам. Цель второго занятия – отработать приемы саморегуляции, эффективного использования временных ресурсов на этапе проведения экзамена.

## ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

10 мин 

### Этап 1. Разминка

#### Упражнение «Закончи фразу»

**Цель:** поиск личных смыслов в процедуре ЕГЭ, скрининг-диагностика эмоциональной окрашенности данного события для присутствующих, включение в работу.

**Педагог-психолог:** Я приветствую участников тренинга. Наша встреча посвящена важному событию в жизни каждого выпускника – сдаче ГИА. Буду рада, если каждый из вас найдет в этом занятии что-то полезное для себя, что поможет настроиться и быть максимально эффективным на предстоящих экзаменах. В качестве задания-разминки я предлагаю вам подумать и закончить вслух фразу: «Для меня экзамен – это...».

Ребята могут высказываться по кругу. Важно, чтобы высказались все присутствующие. Ведущий резюмирует высказывания участников, делая вывод о том, что наше восприятие предстоящего события может оказать как позитивное, так и негативное влияние на его результат. Если мы воспринимаем экзамен как «конец света»,

это вряд ли поможет нам лучше сосредоточиться на подготовке к нему. Другими словами, до участников необходимо донести мысль: «Как вы лодку назовете, так она и поплывет».

20 мин 

## Этап 2. Основная часть

### Игра «Принцип домино»

Цель: отработать навыки перефразирования, переориентирования негативных мыслей и убеждений на более позитивные и конструктивные.

Допматериалы 

Карточка «Пессимисты и оптимисты» → 27.

Педагог-психолог:

Каждый из вас, наверное, слышал негативные высказывания по поводу ГИА. Сейчас вы по очереди вытяните карточки с описанием двух точек зрения: взгляд пессимиста и взгляд оптимиста. Игрок, который получил карточку пессимиста зачитывает вслух содержание (например, «Экзамен проходит в незнакомой тебе обстановке»). Оптимисты должны найти и зачитать ответ, указывающий на нечто положительное в этом факте («Незнакомая обстановка мобилизует») и т. д.

Ведущий резюмирует высказывания, делая вывод о том, что все «негативные» стороны экзамена, о которых слышаны выпускники, при лучшем рассмотрении «несут выгоду» сдающим экзамен.

### Упражнение «Лестница»

**Цель:** сформировать навыки конструктивного поведения в случае неудачной сдачи экзамена.

Допматериалы 

Рисунок «Лестница» → 28.

Педагог-психолог:

Перед вами рисунок лестницы, на которой расположились все возможные жизненные неудачи и беды по степени

возрастания их тяжести и необратимости. Я предлагаю подумать, какие события, происходящие в нашей жизни, можно поставить на первую ступень такой лестницы (примеры мелких жизненных неурядиц), что можно поставить на самую высокую ступень (как правило, это примеры тяжелых утрат, серьезных недугов и др.), а какие события займут промежуточные ступени. Сейчас я прошу каждого из вас подумать, на какую ступеньку вы поставили бы возможную неудачу (провал) на экзамене. Для этого вам надо на своем рисунке на соответствующей ступеньке поставить произвольный значок, например крестик.

После обсуждения ведущий делает вывод о субъективной значимости результатов экзаменов для каждого человека. Но при этом у участников тренинга должно сформироваться убеждение, что даже при самом неблагоприятном исходе выход всегда есть (повторная сдача, переориентация на другой вуз или факультет и т. д.)

20 мин 

### Этап 3. Завершение

#### Упражнение «Мой герб»

**Цель:** сформировать чувство уверенности в своих силах с помощью символического метода-рисования, поиск внутренних ресурсов.

Допматериалы 

Рисунок «Мой герб» → 28.

Педагог-психолог:

Когда-то герб, изображенный на рыцарском щите, внушал владельцу уверенность на поле битвы. Каждому из нас тоже не помешает иметь свой герб, на котором мы постараемся отразить все самое важное, ценное и значимое, что мы имеем на сегодняшний день. Это поможет нам придать уверенности в критической ситуации.

Раздайте ребятам герб, который разделен на четыре части → 28. В первой части ребята должны схематично нарисовать или пере-

числить свои сильные качества. Во второй – самые значительные достижения и успехи. В третьей – своих самых близких и значимых людей. И наконец, в четвертой – места, в которых участник чувствует себя спокойно и комфортно. Далее обсудите рисунки и собственные ресурсы учеников. Обратите их внимание на чувства, которые участники испытывали во время рисования. Каждый участник забирает рисунок с собой.

Педагог-психолог: Ребята, наше первое занятие подходит к завершению. Предлагаю поделиться значимыми моментами занятия.

#### Вопросы для обсуждения:

*Что нового ты для себя узнал?*

*Насколько важно уметь позитивно смотреть на ситуации? Какие у тебя есть ресурсы для того, чтобы справиться с кризисными ситуациями?*

*А какие способы помогут справиться с волнением во время проведения ГИА?*

## ВТОРОЕ ЗАНЯТИЕ

10 мин 

### Этап 1. Разминка

#### Упражнение «Копилка»

**Цель:** создать позитивный настрой на предстоящую работу, актуализировать представления участников о способах саморегуляции.

Педагог-психолог: У каждого из вас за плечами определенный жизненный опыт, в котором было место волнению, переживаниям и стрессовым ситуациям. Я прошу вас вспомнить несколько эффективных и быстрых способов, которые помогли вам снять эмоциональное напряжение. Предлагаю поделиться опытом со своими одноклассниками. Возможно, именно ваш способ поможет кому-то в процессе подготовки и сдачи экзаменов.

Ведущий передает символическую копилку или мешочек по кругу. Каждый должен «положить» в нее свой совет. Примеры советов: общение с близким человеком, счет до десяти, размышления о чем-либо приятном, физические и дыхательные упражнения и т. д. Далее предложите участникам выделить приемы, которые лучше использовать на этапе подготовки к экзаменам, и приемы, которые помогут непосредственно во время проведения экзамена.

10 мин 

## Этап 2. Теоретическая часть

Педагог-психолог: Ребята, мы можем управлять своим состоянием и настроением с помощью слов, мысленных образов, дыхания. Эта способность называется саморегуляция. Есть четыре способа саморегуляции:

1. Способы, связанные с управлением дыханием.
2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.
3. Способы, связанные с воздействием слова (самоубеждение, самовнушение, самопрограммирование и др.).
4. Способы, связанные с использованием образов.

К какой группе можно отнести приемы, о которых мы с вами говорили на прошлой встрече? (Упражнения «Принцип домино», «Лестница» – способы, связанные с воздействием слова; упражнение «Герб» – с использованием образов).

### Практикум «Способы саморегуляции»

**Цель:** отработка наиболее эффективных способов и приемов саморегуляции для использования в процессе прохождения экзамена.

### Упражнение «Глубокое дыхание»

Педагог-психолог: Медленное и глубокое дыхание способствует мышечному расслаблению и может помочь вам даже тогда, когда вы находитесь в аудитории. Сейчас мы выполним два задания. **Задание 1.** На счет 1-2-3-4 делаем медленный

глубокий вдох (при этом живот слегка выпячивается вперед). На следующие четыре счета задержите дыхание. Затем сделайте медленный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. **Задание 2.** Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

#### Упражнение «Самовнушение»

Педагог-психолог: Самовнушение – это короткое распоряжение, сделанное самому себе («У меня получится», «Я в безопасности»). Этот прием лучше используйте во время проведения экзамена. Предлагаю вам сформулировать для себя подобную фразу, произнесите ее четко и уверенно.

10 мин 

#### Этап 3. Заключительная часть

Допматериалы 

Памятка для школьников «Как распределить время на экзамене, чтобы успешно пройти ГИА»

#### Обсуждение «Мой тайм-менеджмент»

Педагог-психолог: Одним из стрессовых факторов на экзамене – ограниченное время на тестирование. Сейчас мы обсудим принципы выполнения тестовых заданий, которые позволят вам правильно распределить время. Для этого я подготовила памятки «Как распределить время на экзамене, чтобы успешно пройти ГИА»

Ребятам предлагается ознакомиться с памяткой, выделить наиболее важные для себя пункты и задать вопросы. Далее сообщите ребятам о возможности посетить индивидуальные консультации.

#### Вопросы для обсуждения:

*Что нового вы для себя узнали?*

*Полезными ли для вас были занятия?*

*Какой способ для вас является наиболее эффективным?*

## Карточка «Пессимисты и оптимисты»

Пессимисты	Оптимисты
Тестирование проходит в незнакомой обстановке	Незнакомая обстановка, по мнению психологов, мобилизует человека
Тесты оценивают незнакомые эксперты, а не твои педагоги	Значит, на отметке не скажется личная неприязнь педагога к тебе, и она будет максимально объективной
Тестовые задания содержат материал практически из всех разделов данного предмета	Есть вероятность, что хотя бы какая-то часть материала тебе хорошо известна
Во время тестирования рядом отсутствуют друзья, которые могли бы тебе подсказать	Это значит, что и ты можешь спокойно проигнорировать призывы о помощи от незнакомых тебе людей
Результаты тестирования придется долго ждать	Зато о недостаточно высоком балле ты узнаешь уже после того, как успешно сдашь парочку экзаменов
Наличие камер раздражает и нервирует	Это поможет, если против тебя будет выдвинуто несправедливое обвинение, например в использовании гаджетов





РИСУНОК «ЛЕСТНИЦА»

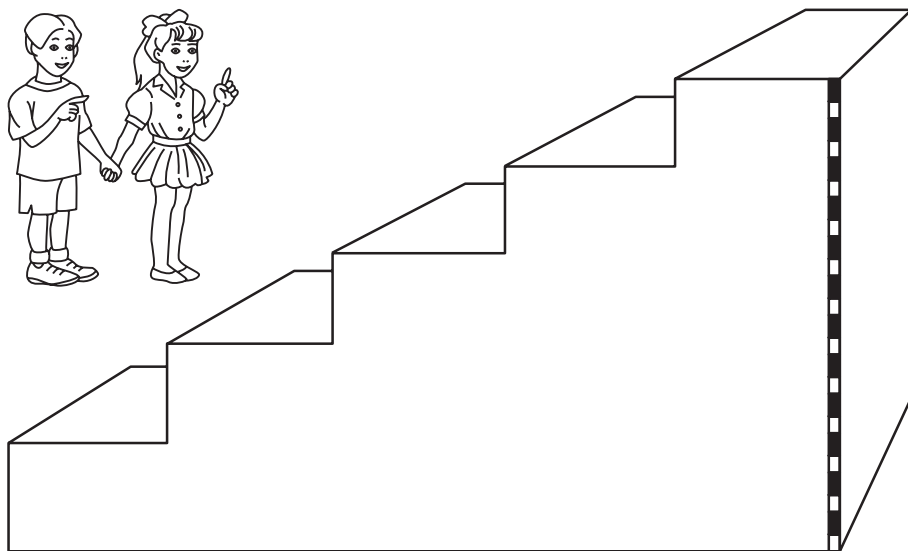


РИСУНОК «МОЙ ГЕРБ»

**Мой герб**

Мои сильные качества	Мои успехи и достижения
Мои близкие и значимые люди	Мое спокойное и комфортное место

## Как распределить время на экзамене, чтобы успешно пройти ГИА

**1 Сосредоточься.** После того как ты заполнил бланки и внимательно проверил все материалы, сосредоточься и забудь про окружающих. Для тебя должен существовать только текст задания и время, чтобы выполнить тест.

**2 Торопись не спеша.** Ограничение времени не должно влиять на качество ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял задание.

**3 Начни с легкого.** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты уверен и не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

**4 Пропускай.** Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. К трудным и непонятным заданиям сможешь вернуться позже.

**5 Читай задание до конца.** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.



**6** **Думай только о текущем задании.** Будь внимателен, если задания требуют работы с одним текстом. Перечитай вопрос несколько раз, чтобы определить верную постановку задачи.

**7** **Исключай.** Задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.

**8** **Проявляй осторожность.** Убери все шпаргалки, даже если принес. Они тебя будут только отвлекать. Организаторы экзамена ведут видеозапись, которая хранится до 1 марта следующего года. Видео будет доказательством, если удалят со шпаргалкой из аудитории.

**9** **Используй черновик.** Он поможет тебе спокойно решить задания и найти правильный ответ. Помни о том, что за 30 минут до окончания экзамена нужно успеть ответы переписать в бланк.

**10** **Проверяй.** Оставь время для проверки своей работы, чтобы хотя бы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**11** **Проявляй упорство.** Стремись выполнить все задания, чтобы получить хотя бы минимальный балл. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. И помни о том, что задания составлены на основании пройденного тобой учебного материала.